**Уважаемые родители!**

В жизни бывают ситуации, с которыми сложно справиться в одиночку. У Вас есть возможность поделиться своими проблемами и найти ответы на Ваши вопросы, позвонив по телефонам:

**Вопросы о здоровье**

**Бесплатная горячая линия проекта «Здоровая Россия»** оказывает консультациипо вопросам здорового образа жизни, отказа от табака, рисков потребления алкоголя и наркотиков.

**8-800-2000-200**

(ежедневно, круглосуточно, бесплатно)

**Телефон доверия по кризисной беременности и семейному консультированию** оказывает психологическую, социальную, информационную и юридическую помощь по вопросам беременности.

**8-800-200-05-07**

(ежедневно, по графику специалистов,

звонок бесплатный)

**Телефон доверия Отделения медико-психологической помощи для детей и подростков ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»**

**8(4822) 55-95-90**

(понедельник-пятница,

с 08:00 до 18:00)

**Вопросы безопасности**

**Телефон доверия Социального приюта для женщин с детьми «Жизнь одна»** оказывает консультации женщинам с детьми, попавшим в трудную жизненную ситуацию или пережившим насилие в семье.

**8-800-700-82-97**

(ежедневно, круглосуточно, бесплатно)

**Всероссийский телефон для женщин, пострадавших от жестокого обращения** оказывает психологические консультации женщинам, пережившим насилие.

**8-800-700-06-00**

(ежедневно, круглосуточно, бесплатно)

**Единый номер вызова служб экстренного реагирования (пожарной охраны; реагирования в чрезвычайных ситуациях; полиции; скорой медицинской помощи).** Номер можно набрать с мобильного телефона без средств на счету и сим-карты.

**112**

(ежедневно, круглосуточно, бесплатно)

**Линия помощи «Дети онлайн»** оказывает психологические консультации по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи.

**8-800-25-000-15**

(понедельник-пятница,

с 09:00 до 18:00, бесплатно)

**Вопросы образования**

**Горячие линии по вопросам проведения итоговых экзаменов в 9 и 11 классах в Тверской области:**

Горячая линия по вопросам проведения ГИА в Тверской области**:**

**8(4822) 34-96-08**

Горячая линия по вопросам проведения ЕГЭ в Тверской области:

**8(4822) 32-06-19**

(понедельник-пятница,

с 09:00 до 17:00)

**Горячая линия по организации образовательного процесса**

**8(4822) 34-21-19,**

**8(4822) 35-96-01**

(понедельник-четверг,

с 09:00 до 17:00,

пятница, с 09:00 до 16:00)

**горячая линия Центра защиты прав и интересов детей** оказывает консультации родителям по вопросам, связанным с индивидуальными и возрастными особенностями развития детей и подростков, межличностной коммуникацией между родителями и детьми, развитием, обучением и воспитанием детей с ОВЗ и инвалидностью, профилактикой проблем социализации и профориентации детей, освоения ими образовательных программ.

**8-800-555-89-81**

(понедельник-пятница,

с 09:00 до 18:00, бесплатно)

**Психологическая помощь**

**Круглосуточный телефон доверия Центра психического здоровья**

**8(4822) 55-82-22**

**или**

**8(4822) 55-17-18**

(бесплатно с городских телефонов, мобильного оплачиваются только услуги оператора связи)

**Центр суицидальной превенции и Кризисный центр** В этом центре оказывают помощь тем, кто оказался в неразрешимой и отчаянной ситуации.

**8(4822) 50-21-71**

(телефон регистратуры)

**центр социально-психологической помощи для подростков и молодежи «доброе слово»**

Консультации психологов для подростков, родителей и молодежи (до 35 лет) бесплатно.

Основные направления работы:

* оказание психологической помощи подросткам и молодежи;
* помощь в профориентации подростков и консультирование по вопросам построения карьеры;
* социально-психологическая поддержка молодой семьи.

**8(4822) 43-23-00**

(запись на консультацию)

**Детский телефон доверия**

это служба, куда Вы можете позвонить если:

* появились вопросы воспитания детей;
* появились подозрения в том, что подросток употребляет наркотики, алкоголь или табак;
* настораживает поведение подростка – его грубость, раздражительность, агрессивность, конфликтность;
* хотите поговорить с ребенком о важном, но не знаете как начать;
* знаете о случаях жестокого обращения с ребенком.

По этим и другим вопросам Вы можете позвонить на Детский телефон доверия. Служба анонимная и конфиденциальная: никто не узнает о Вашем звонке.

**8-800-2000-122**

(ежедневно, круглосуточно, бесплатно)

****

ГБУ «Областной Центр «Семья»

Тел/факс (4822) 45-37-11

Тверь, пр-т Н. Корыткова, 43.

Часы работы: Пн-Пт с 9.00 до 18.00

E-mail: [semiacenter@mail.ru](mailto:semiacenter@mail.ru)

Государственное бюджетное

учреждение

«Тверской областной Центр

социальной помощи

семье и детям»

**ЛИНИИ ПОМОЩИ**

**В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**



*(информация для родителей)*

Тверь